

いつも株式会社うおいちを ご愛顧いただきありがとうございます。

「旬の魚」 No.72 ジンドウイカ(ヒイカ)

今回は、ヤリイカ科に属する小型のイカ「ジンドウイカ」の紹介です。

ジンドウイカ(ヒイカ)の写真

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=245&file=1](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=245&file=1)



ジンドウイカ(ヒイカ)の生態と分布

ヤリイカ・ケンサキイカ・アオリイカと同じヤリイカ科に属しています。

胴の長さは成魚でも10cm程度の小型のイカで、エンペラが胴の半分近くを占めているのが特徴です。市場ではヒイカ・小イカと呼ばれています。

岡山県などで獲れるベイイカや、鹿児島県などで獲れるヒメジンドウイカ、ウイジンドウイカなど近縁種との区別は難しく、触腕の先にある吸盤の形や大きさなどを詳しく調べてみないとわからないほどです。ちなみにジンドウイカは第2、3腕が太めで吸盤が大きいのが特徴です。

ジンドウイカ(ヒイカ)の分布図

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_guide.asp?id=245&file=3](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_guide.asp?id=245&file=3)



北海道中部以南から日本各地の沿岸部、東シナ海にかけて分布しています。

春から夏の産卵期に沿岸部に来遊するため、この時期の漁獲が多く、市場への入荷も2月～4月頃が最も多いです。主な産地は宮城県で、その他では淡路周辺や和歌山などからも入荷します。漁法は、定置網・底引き網などです。

#### 名前の由来

的矢の鏃（やじり・矢の先の部分）の一種「神頭（じんどう）」に似ているからという説があります。神頭は先を平らに切つて的を傷つけないようにしたもので、マルイカ、ボウズイカなどの地方名もこれに関連しているのかもしれませんが。他にハナイカ、アカイカという地方名もあります。

#### 鮮度が良くても白っぽい

昔は主に産地で消費されていたジンドウイカですが、輸送技術も進歩し、消費地まで新鮮な状態で届けられるようになりました。

新鮮なイカは透明といわれますが、ジンドウイカはスルメイカなどに比べると、鮮度が良くても白っぽいようです。

#### 寿司ネタにするなら丸ごと

新鮮なものであれば刺身にします。小さいイカなので刺身や煮イカを丸ごと寿司ネタにする寿司店もあるようです。刺身や寿司ネタで使うときは、もちろん下処理をきちんとしますが、煮たり焼いたりするときは目をとるくらいで、ワタやスミはそのまま調理すれば、コクが出て一味違った味わいとなります。

#### おいしい食べ方

料理は煮付けが一般的です。大根や里芋など季節の野菜と炊くと野菜にイカの味がしみておいしいです。

さっと熱湯にくぐらせ木の芽和えにしたり、ホタルイカ同様、ポイルして酢味噌で食べるのもおすすめです。

#### 小いか（ヒイカ）と里芋の煮物（写真）

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/disp\\_recipe.asp?id=232](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/disp_recipe.asp?id=232)



イカを煮る時は、良い出汁がでるので一緒に野菜を炊きましょう。今回は里芋です。他では大根などもおいしいです。

イカ類は煮すぎると硬くなるので、里芋が煮える間は取り出しておいて、最後に一緒にします

【材料（3～4人分）】

小イカ：・・・1パック（250g）

里芋・・・6個（300g）

柚子の皮・・・千切り少々（あれば）

< 煮汁 >

醤油、みりん、砂糖・・・各大さじ3、水・・・150ml、

酒・・・150ml かつおだし（顆粒）・・・少々、昆布・・・5×10cm

【作り方】

里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、面取りしてから下茹でします。楊枝を刺して中心部まで柔らかくなったらOK。

里芋を下茹でしている間にイカの下処理をします。イカは丸のまま軽くもむように洗ってヌメリを落とし、目、くちばし、透明な軟骨を取り除きます。イカがごく小さければそのままでもかまいませんが、食べる時に口に当るので、できれば取り除いておいたほうが親切です。目は魚の骨抜きでつまんでちぎり取ります（ちょっと残酷）。くちばし、軟骨は押し出して指でつまんで取ります。目の汁やイカ墨で汚れるので、もう一度洗って水を切ります。

鍋に煮汁の材料と のイカを入れて火にかけ、沸騰してイカに火が通ったら昆布とイカを取り出し、 の里芋を入れて落し蓋をし、煮汁が半分くらいになるまで（15～20分）煮ます。最後に取り出しておいたイカを加えて火を止めます。

そのまま10分くらいおいて味を含ませてから小鉢に盛り、柚子皮を添えます。

参考文献 現代おさかな辞典（NTS INC）、食材魚類大百科（平凡社）

旬の魚のバックナンバーはこちらから

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_info/main\\_bknum\\_fish.asp](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_info/main_bknum_fish.asp)

\*\*\*\*\*

株式会社うおいち メールニュース

お問い合わせ先

株式会社うおいち 販促営業広報課

電話：06-6469-2051

MAIL：kouhou@uoichi.co.jp

メールでのお問い合わせは、返答に時間がかかる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

株式会社うおいちのホームページはこちらから

URL <http://www.uoichi.co.jp>

取引先会員ページはこちらから

[https://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_member/member.asp](https://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/member.asp)

取引先会員ページのログインIDとパスワードを忘れた時は

[http://www.uoichi.co.jp/uoichi\\_member/01/send\\_password.asp](http://www.uoichi.co.jp/uoichi_member/01/send_password.asp)

お問合せのメールアドレスは

[kouhou@uoichi.co.jp](mailto:kouhou@uoichi.co.jp)

\*\*\*\*\*